MAZDAZNAN

MAITRESSE-PENSÉE

N° 1

JANVIER - FÉVRIER - MARS

1954

REVUE TRIMESTRIELLE

PUBLIÉE PAR MAZDAZNAN - GENÈVE

SOMMAIRE

MAZDAZNAN

REVUE TRIMESTRIELLE

RÉDACTION :

Willy RICKARD, 3, square du Tarn, Paris (17e)

publiée par Anne MARTIN

8, chemin Etienne-Duval, Petit-Saconnex - Genève

*

ABONNEMENTS :

Suisse : 1 an . . 5,50 fr. Le numéro . . 1,50 fr.

Chèques postaux : Anne Martin, Editions Mazdaznan, Petit-Saconnex - Genève, I. 5065

France : 1 an . . 550 fr. Le numéro . . 150 fr

Chèques postaux : Rickard, Paris, 5340-79

Belgique : 1 an . . 70 fr. Le numéro . . 20 fr.

Chèques postaux : G. Lemercier, Bruxelles, 333709

*

*

Le contenu de cette publication est traduit des écrits et discours du Dr O. Z. HA'NISH, à l'exception des articles portant une autre signature

MAZDAZNAN
MAITRESSE-PENSÉE

N° 1 JANVIER - FÉVRIER - MARS 1954

AVANT-PROPOS

La présente publication s'adresse à tous nos amis de langue française. Elle s'efforcera de constituer un trait d'union pour les amis anciens et une source d'information complémentaire pour les amis nouveaux.

Dans ses principes essentiels, l'Enseignement Mazdaznan trouve sa plus fidèle expression écrite dans l'ouvrage du Maître, le Dr O. Z. Hanish intitulé « Health & Breath Culture » dont la traduction intégrale *effectuée d'après l'***original** *par Pierre Martin vient de faire l'objet d'une troisième édition pour répondre à la demande générale.* [1]

Nous ne saurions trop recommander cet ouvrage qui devrait être le livre de chevet de tous nos amis.

La publication de la présente Revue est assurée par Madame Anne Martin.

Puisse cette nouvelle expression des activités Mazdaznan trouver un accueil favorable chez tous ceux qui ont le désir d'entretenir dans le sanctuaire de leur cœur la flamme sacrée de l'enthousiasme divin et d'assurer le rayonnement de cette lumière autour d'eux et dans le monde entier.

Joie au cœur ! *W. R.*

[1] *L'Art de la Respiration*, Editions Mazdaznan, Genève, et Editions « Aryana », Paris.

LE RESPIR

L'art de la respiration et de la vie saine de Mazdaznan est par excellence la méthode pratique d'autoculture et de développement individuel. De nombreux systèmes ont beau la copier abondamment, parmi tant d'imitations elle n'a pas son pareil. Mazdaznan commence par le facteur vital lui-même, et suit pas à pas l'évolution à travers les périodes innombrables de gestation jusqu'à l'homme parfait.

Respirer c'est vivre. Le rythme du respir détermine tous les phénomènes de la vie quotidienne. Contrôlez-le, les trésors du ciel et de la terre seront vôtres. Appliquez les conseils suivants et mettez-les consciencieusement à l'épreuve. Lorsque vous vous sentez physiquement affaiblis, ayez recours à l'

EXERCICE YIMA

1° Ajustez la position du corps pour vous mettre bien à l'aise.

2° Haussez votre poitrine autant que vous pouvez ; maintenez-la en position sans broncher, tout en relaxant soigneusement tous les muscles du corps.

3° Placez la pointe de votre langue contre vos dents inférieures, relaxez le visage et n'en mouvez aucun muscle.

4° Fixez tranquillement un point choisi à hauteur des yeux et écartez de votre cerveau toute pensée étrangère.

5° Videz graduellement vos poumons, tout en continuant à relaxer votre corps. Continuez à exhaler doucement, lentement, mais sans arrêt. Expirez le plus possible jusqu'à ce qu'il vous paraisse impossible d'exhaler encore quoi que ce soit.

6° Ce point extrême d'expiration atteint, arrêtez toute activité, en comptant mentalement jusqu'à 10-20 ou 30, en ayant soin de rester absolument relaxés.

7° Si vous ne pouvez cesser toute activité, occupez-vous à relaxer chaque partie de votre corps.

8° Maintenant inspirez, mais faites-le avec un soupir et relâchez toute partie de votre corps excepté la poitrine, qui doit rester ferme et inébranlable comme un rempart.

9° Puis expirez de nouveau comme auparavant, doucement, lentement, avec persistance, jusqu'à ce qu'il vous paraisse impossible d'aller plus loin.

10° Arrêtez de nouveau toute activité, pendant 10, 20 ou 30 secondes ou davantage, avant d'inspirer.

11° Répétez trois à cinq fois en une série.

Cet exercice, répété toutes les trois heures durant la journée, rétablira l'état normal de votre sang dans l'espace de vingt jours ; étendu à trente jours il éradiquera les éruptions provenant d'une circulation appauvrie. Il est possible de se soulager d'affections pulmonaires après quarante-neuf jours, de troubles d'ordre infectieux après soixante-douze jours, à condition que l'on observe une pratique diligente, consciencieuse, poursuivie avec recueillement et persévérance.

Les fibroïdes, cancers, tuberculose sont guéris si on a soin d'observer en outre un régime approprié de crudités.

Exercice airyama

Lorsque vous vous sentez mentalement déprimés, le cœur et l'âme endoloris, sous le coup de revers ou sous l'empire d'une prostration nerveuse, détournez

votre attention de toutes choses qui vous accablent, abandonnez-les à leur sort, et recourez sans hésiter à l'exercice suivant :

1° Ajustez votre corps en lui donnant une position aisée, que ce soit assis au travail, debout ou en marchant.

2° Haussez votre poitrine aussi haut que vous pourrez et maintenez-la à ce point, en évitant tout mouvement musculaire. Tout mouvement occasionnel devra être confiné à l'abdomen et au plexus solaire.

3° Relaxez chaque partie de votre corps.

4° Appuyez la langue contre les dents inférieures.

5° Videz les poumons et ensuite aspirez doucement, lentement, avec persistance, jusqu'à ce qu'il vous paraisse impossible d'aspirer davantage.

6° Ce point d'inhalation absolue atteint, cessez toute activité de vos poumons.

7° Retenez votre respiration tout en comptant mentalement jusqu'à 20, 30 ou davantage.

8° Restez relaxé.

9° Maintenant expirez par soupirs, entrecoupés d'intervalles d'arrêt.

10° Vos poumons une fois vidés, aspirez de nouveau comme auparavant et inhalez jusqu'au point maximum.

11° Arrêtez de nouveau, après avoir inhalé, et comptez mentalement, si possible quelques secondes de plus, 20, 30, 40, etc....

12° Expirez de nouveau par intervalles.

13° Répétez trois à cinq fois.

Cet exercice, exécuté le matin au lever et le soir avant le coucher, est un merveilleux facteur de culture du cerveau et du cœur.

Accompagné de récitations quotidiennes sur le respir, répétées matin et soir, il guérira insomnie, somnambulisme, nervosité, apathie, hallucinations obsessions, agitations, apparitions, ouragans mentaux et autres troubles cérébraux.

Ayez soin en outre de modifier fréquemment votre régime ; observez des jeûnes plus ou moins prolongés suivant votre cas, ou au moins un régime réduit par exemple aux fruits ou au lait.

Dr O.-Z. Hanish.

UNE MÉTHODE MILLÉNAIRE DE CULTURE HUMAINE : L'ENSEIGNEMENT MAZDAZNAN

C'est au berceau de la race blanche, sept mille ans avant l'ère chrétienne, que la Jeune Philosophe Ardévi Sourah Sévista Ainyahita, a prononcé ces paroles inspirées : « Nous sommes ici sur terre pour cultiver la terre, pour transformer ses déserts en Paradis, en un Paradis propre à servir de demeure à Dieu et Ses Associés. »

Neuf mille ans plus tard, les nombreux Mouvements de Culture humaine répandus sur notre planète se réfèrent explicitement ou implicitement à cette sentence qui est la devise-même du progrès.

Le mot « Terre », chacun le sait, doit ici être pris dans son sens très général de matière vivante — et il ne s'agit pas seulement de l'organisme planétaire appelé Terre, avec ses règnes élémentaire, minéral, végétal et animal, mais pardessus tout de cette couronne de la création qui est l'Homme — l'homme dans sa tri-unité physique, spirituelle et intellectuelle.

Le mot « Culture » désigne l'ensemble des moyens pratiques mis en œuvre pour transformer la matière

vivante, la rendre féconde, utile et profitable, la faire concourir au mieux-être et au plein épanouissement de la nature humaine.

Les méthodes de culture humaine sont innombrâbles, elles diffèrent dans leurs moyens comme dans leurs buts : certaines se proposent d'atteindre l'harmonie des formes, la beauté ; d'autres s'efforcent de procurer la santé, d'autres encore le succès et la richesse ; quelques-unes tendent à développer la mémoire et les acquisitions du domaine de l'esprit, la technique industrielle, la justice sociale, le plaisir, le bonheur ou la joie. Dans chacune de ces méthodes le but fixé détermine le choix des moyens. Et si parmi ces moyens le plus efficace est toujours l'emploi de la force respiratoire, cet emploi varie en fonction de l'idéal proposé : C'est ainsi que nous pouvons éventuellement nous proposer d'atteindre la forme athlétique — dans ce cas la respiration sera appliquée seulement pour soutenir l'effort musculaire dans des exercices appropriés. De nombreux systèmes se proposent de développer la mémoire si utile au succès commercial, et d'autres de développer tel ou tel talent technique ou artistique. Le trait commun à tous ces systèmes est qu'il s'agit toujours *d'éduquer* l'homme par un effort d'application de l'intelligence et de la volonté. Eduquer, cela signifie révéler au grand jour une ressource cachée, un don latent, — rendre manifeste ce qui est voilé, faire d'un idéal une réalité. C'est ici qu'il convient de rappeler cette appréciation de notre Maître le Docteur Hanish : « Tout ce qui est pensable est réalisable » — (« Whatever is thinkable is possible »).

Parmi tous les systèmes de culture humaine, l'Enseignement MAZDAZNAN présente une originalité suprême : c'est de ne proposer à ses élèves aucun but uniforme, mais de les inviter à atteindre individuellement le but en vue duquel chacun d'eux s'est incarné : « Devenir dans la matière ce que chacun

est en esprit ». Ainsi la Respiration consciente apparaît-elle dans cet Enseignement *comme le moyen par excellence de reprendre contact avec notre individualité et d'en recevoir les révélations et les directives sans le secours d'aucun intermédiaire*. Mazdaznan est avant toutes choses « la Conduite de la vie par l'inspiration ». Il ne s'agit pas, en effet, d'utiliser notre respir pour satisfaire telle ou telle fantaisie de notre imagination, mais bien de mettre notre force mentale en contact avec notre entité éternelle, notre individualité, afin que par la grâce de notre Respir notre corps dans sa tri-unité physique, spirituelle et intellectuelle, devienne l'expression fidèle de ce que chacun de nous est « en esprit ».

Tel est cet Enseignement neuf fois millénaire, chemin unique de la sagesse, de la joie et de l'amour dans la fidélité à soi-même, dans l'obéissance aux directives de « la petite voix silencieuse de Spyenta Mainyus ». C'est cette voix de l'Individualité, portée sur les ailes éthérées de notre respir, qui nous révèle au jour le jour le choix opportun des moyens qui nous sont appropriés pour vaincre « les résistances que la matière oppose à la pénétration pacifique de l'Esprit en nous », et transformer peu à peu notre vie en un paradis. Puissions-nous dès cette existence éprouver cette bénédiction de la Pensée Infinie, de cette Intelligence Suprême que nous nommons Dieu.

Willy RICKARD.

FONTAINE DE JOUVENCE

En souvenir de Pierre Martin, qui fut le premier propagateur de l'œuvre Mazdaznan en Suisse romande

FONTAINE DE JOUVENCE, ce vieux thème de légendes et de contes. Cette Fontaine de Jouvence,

où ne l'a-t-on pas cherchée ? Ne devait-elle pas toujours se trouver sur quelque coin de terre encore inexploré ? Au Septentrion ou au Midi, à l'Est ou à l'Ouest, partout où planait encore un mystère dans la connaissance humaine, c'était là qu'assurément se trouvait cette Source miraculeuse qui rendait la jeunesse à qui l'avait perdue, qui la conservait à qui l'avait encore, et qui faisait à tous trouver le Bonheur dans la vie. Le Bonheur, la Quête du Bonheur.

D'aucuns ont cru le trouver dans les plaisirs de la bouche, d'autres dans l'oisiveté, quelques-uns dans le travail ; souvent on l'a cherché dans les jouissances de l'amour, dans l'assouvissement des passions, voire dans l'ascétisme ; mais là n'était pas le bonheur ; l'assouvissement entraînait le dégoût, l'ascétisme était tracassé de tentations. On l'a cherché dans la puissance, la force, l'autorité, les richesses, les honneurs et la pompe... mais ce n'est pas dans cette pompe-là que se trouvait la Fontaine de Jouvence. En désespoir de cause, on a fini par la confondre avec la pompe funèbre.

Il fallait bien la reléguer quelque part, puisqu'on ne pouvait la trouver sur cette terre. Et comme il ne pouvait pas se résigner à la nier tout à fait, le monde s'est confectionné un « au-delà » hypothétique, où dans sa fantaisie il s'imagine pouvoir retrouver toutes les occasions qu'il n'a pas su saisir.

La Fontaine de Jouvence, un mythe ? Le Bonheur, le Paradis, la Connaissance, le Mouvement perpétuel... Comment ces problèmes continueraient-ils à tracasser l'esprit des philosophes, s'ils n'avaient aucun solution réelle ? Il faut que ces choses existent ou soient réalisables, puisque de génération en génération, depuis l'origine des âges, l'homme porte en son cœur le souvenir de leur Réalité. Quelle présomption que de vouloir les reléguer dans l'imaginaire, dans l'« au-delà », dans l'« après-vie », contrairement à la certitude de tant et tant des plus sublimes philosophes

de notre race. « Pourquoi cherchez-vous parmi les morts ce qui est vivant ?... »

Cette Fontaine de Jouvence, si on ne l'a pas trouvée, c'est qu'on ne l'a pas cherchée au bon endroit. Se figurer qu'elle se trouvait en Asie ou en Afrique ou au Jardin des Hespérides était puéril. Mais nier sa réalité est anti-scientifique.

Nous savons bien que la végétation ne pousse pas dans le désert, à moins qu'il n'y ait une source, et là où il y a source, il y a oasis. Là l'homme établit sa demeure. Il a la source dans sa cave et la colonne montante à tous les étages. Pourquoi cherchez-vous au dehors, ce qui est au-dedans ?

On a cherché partout, vraiment partout, sauf au seul endroit où se trouve la Fontaine de Jouvence. Pourquoi ? Parce qu'il y avait certains pouvoirs qui avaient avantage à ce que le monde ignorât cette Source, et qui ont entretenu dans l'esprit des hommes des préjugés à l'égard de son origine, afin de les détourner de chercher dans cette direction. Ce qui constitue pour l'homme, comme aussi pour la femme, sont titre de noblesse, le parasite au pouvoir en a fait un « membre honteux »... Et comment se fait-il qu'on ne l'ait pas découverte par hasard, cette source ? — Parce que trop souvent elle était obstruée ou contaminée et que son eau allait se perdre et se mêler à celle des égouts.

La Fontaine de Jouvence EST en chacun de nous et elle n'est pas autre chose que la Fonction Sexuelle, aussi bien chez l'homme que chez la femme ; l'ignorance dans laquelle nous avons été tenus au sujet de son existence est cause de son médiocre fonctionnement ; mais il est toujours encore temps pour déblayer la source et restaurer la colonne montante. Les « Eaux de la Vie » que distillent les glandes génitales doivent être assimilées par l'organisme et ne doivent jamais être perdues ni gaspillées. Et si la source semble tarie, c'est simplement qu'elle est

obstruée. Tant qu'il y a quelque verdure, l'eau n'est pas loin ; tant qu'il reste quelque verdeur, il y a espoir.

Mais ne fallait-il pas qu'après avoir appris cette haute vérité, quelqu'un des hurluberlus, dont notre siècle abonde, s'avisât de découper des singes, des moutons, des boucs pour réparer les hommes, comme on met une pièce à une vieille culotte. Idée saugrenue... mais voici, les vieillards impotents sautaient comme des cabris, les révoltés rentraient dans le troupeau, les ci-devant idiots singeaient maintenant leurs professeurs ; il ne manquait plus que des glandes de perroquets pour faire passer les enfants premiers à l'école.

. . . .

Mazdaznan enseigne LES MOYENS NATURELS grâce auxquels la Fonction Sexuelle peut et doit être normalisée afin que l'individu jouisse durant toute sa vie du plein jeu de toutes ses facultés. L'ouvrage du Dr Hanish « RÉGÉNÉRATION » donne la clef de la chambre secrète au fond du labyrinthe, où jaillit la Fontaine de Jouvence, d'où s'élève l'« Eau de la Vie » dans les conduites restaurées de l'organisme, afin que grâce à son action, l'homme et la femme possèdent une jeunesse éternelle leur permettant de s'élever au-dessus des conditions obscures de l'existence et de rester dans la ligne des desseins de l'Infini, en contact permanent avec l'Etre Originel qui vit en eux-mêmes, en nous-mêmes, joyeux et soumis comme des enfants à la Voix qui vient du cœur, en progrès continuel dans le bonheur et la perfection.

Pierre MARTIN.

ÉTUDE ANTHROPOLOGIQUE

Avant d'étudier le schéma racial suivant, rappelons-nous que le mot Race désigne la Couleur et non, comme beaucoup d'écrivains mal informés l'emploient, la nationalité ou la langue. Les Français ne sont pas d'une autre race que les Anglais, ni les Italiens d'une autre race que les Russes. Laissant provisoirement de côté l'étude des autres Races, occupons-nous maintenant de classifier la Race Aryenne (Blanche) en ses trois Groupes, répartis eux-mêmes chacun en quatre Tribus. Souvenons-nous aussi que dans chaque tribu, ce n'est pas la majorité, la moyenne, mais souvent une minorité typique qui fournit les véritables traits caractéristiques à l'observateur perspicace.

GROUPE I. — Slaves. — Base physique.

Tribus :

1. Balkans. — Grecs, Roumains, Bosniaques, Bulgares.
2. Polites. — Polonais, Lithuaniens, Savoyards, Slovènes.
3. Russiens. — Russes, Cosaques, Géorgiens, Finnois, Moraves, Lettons, Livoniens, Lapons, Samoyèdes (et 19 petits groupes peu importants pour notre étude, fortement métissés avec les races Jaune et Brune).
4. Yougos. — Autrichiens, Tchèques, Bohémiens, Hongrois, Esthoniens, Circassiens, Turcomans, Croates, Magyars (un mélange des races Blanche, Brune, Olivâtre et Grise) et un grand nombre de petits groupes qui s'éteignent rapidement ou se résorbent dans le type originel.

GROUPE II. — Latins. — Base Spirituelle.

Tribus :

1. Iraniens. — Perses, Afghans, Arméniens, Hindous, Kourdes, Ismaëlites, Syriens, Sémites, Juifs.
2. Gaulois. — Français, Belges, Luxembourgeois.
3. Maures. — Espagnols, Portugais, Siciliens, Abyssins, Siamois, Kabards.
4. Méditerranéens. — Italiens, Monténégrins, Serbes, Romans, Tziganes, Patagons, Lesghiens.

GROUPE III. — Anglos. — Base Intellectuelle.

Tribus :

1. Celtes. — Anglais, Irlandais, Indiens.
2. Teutons. — Allemands, Gallois, Ecossais, Hollandais.
3. Nordiques. — Suédois, Danois, Islandais, Esquimaux.
4. Alpins. — Suisses, Norvégiens, Tyroliens, Ukrainiens.

Ces groupements doivent être envisagés surtout sous l'angle du développement mental, qui est notre point de vue fondamental, et moins sous celui des traits et de la structure corporelle, lesquels sont soumis aux influences, contingences, et conditions climatériques et autres. Nous devons prendre séparément chaque groupe et chaque tribu avant de traiter de subdivisions dues au fait que des fractions d'une tribu ont été modifiées sous l'influence de conditions géographiques particulières. L'orientation de pensée ne peut se déterminer qu'au moyen du Principe de la Base.

Revue américaine.

LES SAISONS ET LES HEURES

Janvier

Des bananes écrasées, battues à la fourchette avec de la crème douce jusqu'à obtenir une pâte mousseuse : un mets léger, délicieux, rafraîchissant. Avec décoction de coques de cacao.

Pour le petit déjeuner : un doigt d'infusion de vermouth, une pomme cuite, une banane frite ou le jus chaud d'une orange ; un biscuit, galette ou pain grillé, puis votre café correctement préparé avec un doigt de crème, pas de lait ni de pain fermenté ; à moins que vous ne préfériez vos rhumatismes.

Contre les dépressions nerveuses : croquer chaque jour un cœur de céleri-branche ; en cas de troubles des reins et des voies urogénitales, une poignée de feuillage de céleri (les pointes), après chaque repas, pendant cinq semaines. Jamais de sel avec le céleri, ni avec aucun légume mangé cru.

Une pointe de couteau de poivre de Cayenne dans de l'eau chaude, à jeûn, pour ceux qui doivent courir à leurs affaires à la première heure. Le premier déjeuner sera toujours assez tôt à 9 heures, ou alors à midi — affaire d'habitude.

Des navets, légèrement gelés, ou alors vivement refroidis à la glace artificielle ; puis râpés et versés dans une poêle à frire enduite de beurre, et cuits au four : un mets délicieux, indispensable dans les cas de troubles intestinaux. Autres mets pour la saison froide : des navets et des panais râpés et cuits au four, des pommes de terre râpées crues, mêlées de carottes râpées crues et d'une cuillerée de farine, le tout cuit au four dans une poêle avec une noix de beurre. Il est bon d'ajouter des herbes aromatiques : fenouil, cumin, anis ou aneth.

Les infusions de camomilles sont de saison maintenant. Ajouter un morceau de racine de gingembre.

Agit comme tonique et soulage des affections pulmonaires.

Les personnes souffrant d'indigestions ne devraient pas prendre de gingembre ni de crême, mais simplement sucrer avec un peu de miel ou de sucre de canne.

Frictions à l'huile : commencer par la poitrine, puis continuer par la nuque, les bras, les jambes, pieds, dos, enfin l'abdomen, suivant des mouvements circulaires de droite à gauche.

Des frictions du cuir chevelu au pétrolatum (huile minérale de Russie) le soir, et des lavages au savon au goudron le matin font pousser les cheveux, leur conservent leur couleur naturelle et empêchent les parasites d'envahir la « charte phrénologique » du crâne.

Toujours tenir les pieds au sec et au chaud. Mettre des pièces de soie écrue ou des chaussinettes sous les chaussettes et changer, s'il le faut, trois fois par jour et même davantage. Il faut moins de temps pour changer de chaussettes qu'il n'en faut pour soigner un rhume, une fièvre ou une pneumonie. D'ailleurs si les pieds sont confortables, ou « si les pieds sont purs, le corps entier est pur ».

* * *

Février

Il est bon de se rappeler que les Anciens considéraient le printemps comme la saison propice aux purifications du corps et consommaient diverses herbes et graines ayant des vertus éliminatrices tonifiantes et curatives.

Le secret de nos menus consiste dans le choix scientifique établi en parfait accord avec les saisons. D'où leur valeur nutritive et hygiénique. Comment pourrait-il en être autrement, lorsque l'assortiment et la

préparation des mets est faite avec attention et réflexion ; car les aliments ne doivent pas être seulement une nourriture, mais demandent à être consommés judicieusement et avec soin.

Les jours de jeûne complet, mâcher de la rhubarbe ou du sassafras. Lorsque l'on consomme des céréales cuites, il faut avoir soin de les laisser tremper dans de l'eau au préalable pendant au moins 6 heures.

Les jours de froidure : une pointe de couteau de safran, macis, muscade ou cannelle dans un verre de lait chaud, mais pas bouilli.

L'effet des condiments est salutaire lorsque, bien entendu, ils sont pris en quantités minimes, lorsqu'on a soin de ne pas en faire une habitude machinale et surtout lorsque l'appareil digestif se trouve déjà dans un état normal de pureté, débarassé de la fermentation et de la fièvre chroniques, produites par l'usage inconsidéré d'aliments sans valeur.

Très peu de thé, café ou chocolat maintenant. Prendre tous les matins à jeûn une bouchée d'une des herbes salutaires suivantes, en changeant tous les trois jours. Mâcher soigneusement, ou bien à sec, ou bien avec une gorgée d'eau chaude :

Sassafras, racine de pissenlit, salsepareille, racine d'iris, absinthe, sauge, marjolaine, thym.

Les olives bien mûres, séchées, ont une valeur médicinale.

L'usage des œufs, du lait, du beurre et du fromage devrait être graduellement restreint. surtout dans cette saison.

Mars-Avril

Toutes sortes de racines et d'écorces tendres, soit pulvérisées pour en saupoudrer les plats, soit sous forme de tisanes.

Des céréales crues, bien mastiquées. Des flocons d'avoine ou de blé, seigle et riz.

Dans certains cas une cuillerée à sel de fleur de soufre à chaque repas, alternée avec une de salpêtre ; après les repas trois à six pastilles de charbon.

Ne pas oublier de mâcher du sassafras, de la salsepareille ou de la rhubarbe après les repas.

D'énergiques frictions à l'éponge humide, et au linge rêche, suivies d'onctions avec des huiles délicates et parfumées.

En cas de jeûne prendre fréquemment des bains chauds et saupoudrer l'épiderme de racine d'iris et sel fin en parties égales. Changer de sous-vêtements le plus souvent possible.

Un bain chaud le soir et une friction à l'éponge ou un plongeon dans l'eau froide le matin ; puis une friction au vinaigre et eau de pluie en parties égales, suivie de quelques gouttes d'huile d'amandes.

Le matin à jeûn une pointe de couteau de quelque herbe fine : sauge, vermouth, marjolaine, thym ; à midi : fenouil, anis, cumin, girofle, cardamome ; le soir : safran, macis, muscade. Chaque chose en quantité minime, mâchée à sec ; ou dans un verre d'eau chaude.

Pour les soins de la peau : une cuillerée à thé d'alcali dans un litre d'eau de pluie, de mars si possible. Combiner avec l'usage du borax et de l'alun pour purifier l'épiderme et le rendre soyeux.

Tous les exercices de respiration et d'assouplissement devraient être pratiqués le matin à jeûn, pendant un quart d'heure au moins, passant par les différentes postures et en combinant avec l'emploi de la voix et en choisissant des mélodies adaptées au rythme des exercices et des postures exécutées.

Avant chaque repas une pointe de couteau de cendre de bois et après chaque repas autant de charbon de bois (saule ou tilleul). Au lieu de sel, on saupoudre les aliments de cendres de bois.

Avec des feuilles ou des fruits d'eucalyptus et des aiguilles de pin, pulvérisées, on peu se préparer un encens des plus efficaces.

Si nous avions plus fréquemment recours à des expirations profondes et prenions plus souvent de l'eau chaude avant les repas et avant de dormir, nous aurions moins de troubles digestifs à soigner.

On peut faire cuire à l'étouffée toutes les espèces de verdures en ajoutant très peu d'huile et en mettant sur feu modéré.

Le radis noir est assez peu plaisant au goût ; c'est cependant le meilleur spécifique contre tous les troubles d'ordre cancéreux. Consommé dans la bonne saison, pendant au moins dix jours, c'est un préventif certain.

Des applications de blanc d'œuf battu, gardées durant la nuit sur les yeux, les fortifient en cas de faiblesse.

Des coquilles d'œufs, ou sable silicique, ou coquilles d'huîtres, ou carapaces de homards pulvérisées et de l'agar-agar, pris alternativement pendant 21 jours ou davantage, à jeûn.

L'usage des décoctions de céréales grillées finira par remplacer la stimulation obtenue par l'usage du café.

Les sels étant le facteur réglant et soutenant la vie des tissus, il nous faut choisir des aliments qui puissent servir ce besoin et entraîner notre appareil digestif en vue d'absorber les sels servant à la formation des vitamines.

Des olives salées bien mûres et de l'huile d'olive salée avec du maïs américain : un des meilleurs stimulants des tissus.

BEZZARI

(Extraits)

De même qu'il existe d'innombrables univers cosmiques, qui tous diffèrent dans leurs opérations

évolutionnaires, chacun d'eux étant régi par des lois qui lui sont propres — des lois inhérentes à sa position particulière dans l'espace, de même y a-t-il d'innombrables régions transcendantales dont chacune réclame ce qui lui revient.

Tout effort de la part d'un règne pour en gagner un autre à sa cause par-delà ses propres limites détermine un raz-de-marée dans l'éther spirituel et cause simultanément des désastres dans les mondes terrestres. Ainsi tout prosélytisme en dehors de sa propre sphère d'affinité est incorrect, que ce soit ici ou là. L'ignorance des origines cosmiques est la cause d'illusions qui prennent possession des mortels, chacun d'eux s'efforçant de mettre en pratique les méthodes qui caractérisent sa sphère d'origine.

Pour mettre fin à toute lutte, l'homme doit d'abord se souvenir de son origine, se rappeler quel est son but dans l'existence et se soumettre à sa destinée divine ; autrement l'avenir ne révélera rien de plus que les répétitions historiques du passé. Ainsi les âmes passent-elles du purgatoire terrestre dans des domaines plus ou moins conformes à leurs goûts, reprenant le fil de leurs opérations au point-même où elles les ont laissées en dernier lieu.

* * *

L'humilité devant le Seigneur et le respect de Ses Desseins pourront seuls nous éviter tout malheur. L'étincelle du ressouvenir peut seule embraser l'atome divin au fond du cœur et en susciter le rayonnement vers la circonférence pour nous révéler le Jour Ensoleillé. Les entités de la Présence immédiate de Dieu demeurent toujours conscientes de Dieu, alors même qu'elles opèrent dans les régions les plus éloignées — tandis que les âmes des circonférences extérieures mesurent la distance qui les sépare du

trône de Dieu et, par conséquent, ne le connaissent que de loin comme s'Il se trouvait dans un Au-delà suprême.

Les Elus du propre Centre de Dieu trouvent moins de satisfaction dans l'existence charnelle et se réjouissent d'autant plus de la connaissance de l'Eternité.

AINYAHITA

I

Lorsqu'on attache son cœur, son âme ou sa mentalité à un objet terrestre ou à un désir de possession ou à l'exercice du pouvoir et de la domination, l'Entité de L'Infini entre en léthargie, tandis que les énergies du corps, vaisseau rendu sacré par la présence de Dieu, attirent des règnes qui leur correspondent une corporéité incontrôlée qui obscurcit le sanctuaire de l'Esprit, forge des lois d'où la prévoyance de l'Amour et de la Justice est exclue, inflige malheur, soucis, tourments, épreuves et tribulations et plonge la mentalité dans le chaos, jusqu'à ce qu'elle ne sache plus où chercher conseil. (Perle Six).

II

Et Ainyahita prêta une oreille attentive à la petite Voix silencieuse qui disait :

« Ainyahita, perle des Cieux et diadème du Ciel et de la Terre !

« Va où les arbres, avec leurs hautes cimes, croissent en abondance et respire, oui, respire !

« Et rends-toi aux rivages de Vôuroukasha, et respire ; oui, respire !

« Et dans les eaux au cours rapide baigne tes pieds, et respire ; oui, respire.
« Là où les montagnes s'élèvent plus abruptes montes-y, et respire ; oui, respire !
« Sur les ailes du puissant Asha, Mazda te comble de joie ! » (Perle 16)

MANGEONS PLUS DE BLÉ, LE BLÉ SOUTIEN DE LA VIE

Porridge au Blé

Versez le blé grossièrement concassé dans l'eau bouillante et faites cuire à petit feu pendant 35 à 40 minutes, en bouillie plus ou moins épaisse, en ajoutant de l'eau à volonté.

Chaque ménage devrait posséder un moulin à blé. Nous pouvons manger tous les jours un peu de blé cru, fraîchement moulu, ajouté à nos fruits ou salades. Mais pour qu'il soit nourrissant, l'amidon doit être dextrinisé par la cuisson. Le porridge au blé est le mets de blé cuit, le plus vite préparé. Ils'accorde spécialement bien avec les fruits crus de saison, coupés ou écrasés, en ajoutant à volonté un peu de crême fraîche et quelques flocons d'avoine crus (achetez de préférence les gros flocons) pour neutraliser les acides des fruits.

En hiver, il constitue un repas idéal, en le complétant avec pommes rapées avec peau et pépins, quelques pignons ou amandes mondées et fraîchement moulues, quelques raisins secs, flocons d'avoine crus et à volonté un peu de crème fraîche. Epicez avec un peu de canelle ou de gingembre en poudre. Les enfants, pendant la croissance, devraient régulièrement, au moins une fois par jour, manger un mets au blé.

Crème de blé entier pour nourrissons et bébés

Triez, lavez et trempez ¾ de tasse de blé dans ½ litre d'eau pendant la nuit. Le matin, ajoutez 1 litre d'eau et faites cuire pendant ½ heure. Ecrasez au « Turmix », ou en passant à la machine à hâcher. Remettez sur le feu en ajoutant de nouveau ³/₄ à 1 litre d'eau et une petite pincée de sel. Faites cuire pendant encore ½ heure et passez au tamis fin et pour les tout-petits bébés une seconde fois à travers une mousseline.

On prend de cette crème de blé chaque fois qu'on prépare le biberon, en mélangeant avec ¹/₃ ou une moitié de lait et en ajoutant un peu de miel, de sucre de raisin, ou de sucre de canne naturel. Chauffez au bain-marie.

Si le lait maternel manque, on peut donner cette préparation aux bébés dès le premier jour. Elle devrait constituer le mets de base dans toutes les pouponnières et cliniques d'enfants. Les enfants, nourris avec cette préparation, sont sains et robustes et se développent normalement.

P.S. — Pour d'autres recettes de blé voir la brochure : « Mangeons plus de blé ».

La bonne soupe aux légumes, pour les journées froides

Mettez un peu d'huile au fond de la marmite (de préférence en terre ou en fonte émaillée), ajoutez : carottes *, céleris, navets et poireaux coupés et à volonté quelques feuilles de choux et de côtes de bettes. Laissez cuire à l'étouffée pendant 10 minutes. Ajoutez des pommes de terre coupées en gros morceaux si possible avec la pelure, et recouvrez d'eau. Faites cuire pendant 20 minutes ; écrasez le tout

avec le pilon de bois, ajoutez un peu de sel et de l'eau à volonté et faites encore cuire pendant 10 minutes. Si l'on aime les soupes moelleuses, on ajoute encore, pour les dernières 5 minutes de cuisson, une ou 2 pommes de terre crues râpées avec la pelure. Au moment de servir, on peut mettre dans l'assiette un peu de persil, de cerfeuil ou une gousse d'ail finement hâchée.

* N'épluchez, ni ne raclez jamais les carottes, car ainsi vous enlevez la plupart des importants phosphates et sels minéraux. D'autre part, il est évident, qu'il faut laver les légumes dans plusieurs eaux et enlever soigneusement taches et endroits gâtés.

A. M.

L'EFFONDREMENT DE MALAYA

(Fragment inédit de l'histoire du monde ancien)

Malaya était une partie du monde située dans l'Océan Pacifique. Elle se composait d'un grand nombre d'îles et d'un continent divisé en deux grandes parts en forme d'ailes, qui s'étendaient du nord-est au sud-ouest, formant une sorte de 8. On ne trouvait sur cette partie du monde ni hautes montagnes ni épaisses forêts vierges. Tout semblait y respirer le repos et la paix. A la vue de la « céleste Malaya » on n'aurait pu s'imaginer plus beau spectacle dans l'œuvre de la création. Que cette terre fût céleste, cela ne faisait aucun doute, et tout habitant de Malaya, jeune ou vieux, grand ou petit, croyait fermement à sa destinée céleste. C'était exclusivement pour eux que le soleil se levait à l'extrême orient de leur continent et ne se couchait que lorsque ses étincelants rayons baisaient les portails de perle de l'extrême occident. Au manque de montagnes suppléaient de singulières falaises qui s'élevaient comme des tours des profondeurs de l'océan et encadraient

d'innombrables grands golfes et petites baies, comme pour former autour du continent une puissante barrière qui le protégeât des attaques des éléments et des étrangers.

Comme cette terre était fort riche en or et en pierres précieuses, chaque KAYI, ou roi, faisait à sa mémoire recouvrir d'or pur un certain nombre de ces tours rocheuses. Le nombre des tours dorées correspondait à celui des années de son règne.

Les deux plus grands ports se trouvaient au milieu des deux grandes ailes, l'un au nord, l'autre au sud. Tous deux rivalisaient de constructions luxueuses, de perfectionnements et d'embellissements ; jusqu'aux pierres précieuses et aux plus merveilleuses perles qui devaient orner les tours rocheuses de la côte.

C'est là, entres deux portes hautaines, que se trouvait le plus beau joyau de l'océan, MALAYA, la capitale du continent du même nom. Le nom de Malaya se rapportait aux deux grandes ailes qui formaient le continent, car MA était l'unique Dieu, et LAY-A ses ailes, ainsi Malaya, les « Ailes de Dieu ». On ne pouvait disputer aux Malayens l'honneur d'être particulièrement favorisés et bénis, car Malaya surpassait en grandeur et en beauté tout ce que pourrait imaginer la plus féconde fantaisie d'un poète.

La ville de Malaya offrait un spectacle grandiose ; ses riches terrasses et ses somptueux boulevards se déployaient vers les deux ailes du continent constituées par une quantité innombrable de chaînes de collines. Si chacune des deux grandes ailes n'eût mesuré plus de sept cents kilomètres, le Kayi eût pu mesurer du regard tout son royaume, du levant au couchant, tout comme il le pouvait du nord au sud. S'il ne le pouvait pas, ses sujets croyaient cependant que leur céleste Kayi et ses Doushis, ministres et conseillers, étaient capables de surveiller tout le continent, non seulement parce que leurs palais occupaient la plus haute des vingt-sept collines sur

lesquelles la ville était bâtie, mais encore à cause de leurs pouvoirs illimités sur les forces cachées de la nature. Les collines avaient la forme de cônes dressés les uns à côté et derrière les autres et groupés symétriquement autour du cône central le plus élevé, en sorte que le tout avait l'air d'un dôme majestueux. Sur le plus haut sommet, au milieu, s'élevait le palais du Kayi ; des deux côtés, se trouvaient ceux des Doushis.

Dans la capitale, partout où l'on dirigeait ses pas, on trouvait à ses pieds d'incommensurables trésors. Les larges rues étaient dallées avec les plus curieuses pierres de lune polies et les trottoirs resplendissaient de pierres précieuses inserties. De magnifiques jardins et promenades s'étendaient le long d'eaux courantes, claires comme le cristal. Le riche feuillage des plantes cultivées ombrageait les chemins latéraux et aux carrefours l'on avait aménagé les plus merveilleux jets d'eau. Des fleurs de toutes sortes, aux plus admirables couleurs et aux plus fines nuances, souriaient aux promeneurs qui passaient libres et légers, et dont les visages ne reflétaient que joie et bonheur et pas l'ombre d'un souci. A leur front, seulement, on pouvait remarquer une ride singulière que l'on pouvait imputer aux fortes études, car il était indispensable d'étudier toutes les branches de l'existence et, de génération en génération, l'on exigeait de plus en plus du savoir humain. On s'était donné la tâche de maîtriser complètement les forces de la nature et ses éléments et de se les assujettir, afin d'assouvir l'insatiable désir de pompe, de vanité et d'orgueil des souverains Kayis, qui ne reconnaissaient pas de bornes aux possibilités de l'homme.

Abstraction faite d'une étiquette très scrupuleuse, frisant l'éxagération, il régnait pourtant un certain esprit démocratique, en sorte qu'on ne pouvait pas précisément parler de différences de classes. Partout régnait la plus grande liberté ; l'organisation sem-

blait parfaite ; chacun gardait sa situation et exerçait son métier ; les ordres, transmis amicalement, mais avec exactitude, étaient exécutés sans protestation.

Le Kayi se mouvait librement. Bien qu'accompagné d'une grande suite de courtisans, il conversait librement avec ses sujets, comme si tout le peuple n'eût été qu'une grande famille. Cette démocratie royale ne laissait plus rien à désirer qu'à cultiver sa divine origine. Ici, aucun paresseux, chacun avait son cercle d'activité qui lui était donné par le Kayi-Doushi, bourgmestre de la MAH-SHED, ville-colline, à laquelle il appartenait. Il n'y avait là ni pauvres huttes, ni maisons locatives, mais seulement des résidences de maîtres, qui appartenaient au Kayi et étaient régies par ses Doushis. Ceux-ci distribuaient les logis aux employés et ouvriers, selon leurs services. Les ouvriers et employés n'avaient aucune exigence à formuler, car ils étaient traités comme les plus hauts placés et portaient le titre de Kayites, royaux, ce qui réveillait à un très haut degré leur propre conscience et assurance.

De splendides MAH-TAH, temples, ornaient le centre de chaque Mah-shed ; à l'entour étaient des jardins et des avenues, agrémentés des plantes les plus rares et de fleurs qui répandaient un parfum si suave que les fidèles qui se rendaient au temple, ravis en extase, entonnaient les louanges de MA, le seul et vrai Dieu et Père des Malayens. L'unité de Dieu était une chose si claire pour les enfants de Malaya que leurs registres généalogiques remontaient jusqu'à Dieu, le Père de tous. C'est ainsi qu'était enseignée la grande parenté de Dieu avec les hommes et de tous les hommes entre eux.

Les Doushis étaient divisés en deux classes : les Orientaux, qui gouvernaient les nombreuses îles du nord et de l'est de l'Océan Pacifique, et les Occidentaux, auxquels les îles du sud et de l'ouest étaient soumises.

On était au mois d'Asih (mai). Tous les vaisseaux et navires, petits et grands, dont le nombre immense était connu des seuls Doushis, venaient d'être complètement remis à neuf et étaient appareillés pour une grande fête. Chaque mois l'on célébrait de grandes fêtes pour exalter la grandeur des Malayens, que personne n'égalait. Les bateaux et navires, pourvus de voiles, avaient une coupe singulière : Ils ne fendaient pas l'eau, mais glissaient dessus, sans trahir le moindre balancement. Ils se mouvaient extraordinairement vite et ne ressemblaient en rien aux bateaux à rame, à voiles ou à vapeur, car ils étaient mus par une force que seul connaissait le pilote. Ce jour-là, des manœuvres avaient été commandées pour mettre à l'épreuve leur vitesse et leur résistance.

Une vie intense animait tous les magasins et dépôts de la côte et des ports, car c'était le temps de la Moisson pour les Malayens. Au milieu du pays, l'on ne remarquait rien de la moisson, car il était entièrement transformé en parcs, promenades et jardins ornés de plantes décoratives et d'arbres fruitiers. Et les magasins offraient les produits les plus rares et précieux, en sorte qu'il ne restait aux Malayens rien d'autre à faire qu'à manger, boire et se réjouir. Toute la récolte du pays devait être amenée à ces magasins. C'est pourquoi les vaisseaux étaient prêts et n'attendaient plus que l'ordre de naviguer vers les ports de la capitale, dont la population moissonnait où elle n'avait pas semé.

Ce jour-là, le temps était extraordinairement lourd, et l'humidité avait atteint un degré tel que les autorités, inquiètes, se mirent en communication avec tous les points du continent. Quels étaient ces moyens de communication, personne n'eût pu les découvrir ; il n'y avait pas de fils tendus à travers le pays et l'on ne voyait aucun instrument dans les nombreux bureaux des Doushis ; il ne semblait pas non plus qu'il existât de conduites souterraines. Et pourtant,

des milliers de scribes rédigeaient sans cesse des messages qui étaient affichés sur les places publiques. En outre, des MAZURETS, sorte d'orateurs, s'occupaient à tenir le public constamment au courant des dernières nouvelles.

Une humidité aussi inouïe n'avait jamais été signalée dans les annales de Malaya. Lorsqu'au soir, les derniers rayons du soleil disparurent, toute la voûte céleste devint d'un rouge ardent. Et au milieu d'une grande agitation des rapports furent envoyés à travers tout le pays. Quoiqu'il fît nuit, les MADUZIL (phares), projetaient leur blanche lumière sur la campagne et transformaient la nuit en jour. Mais le ciel semblait réclamer son droit et les nuages étaient ardents comme du feu. L'atmosphère devint d'une lourdeur intolérable ; et pas trace de courant d'air.

Le Kayi Katamandiputl fit mander tous les sages du pays. En cinq heures, tous les Doushis furent réunis au palais royal et se mirent en relation avec tous les Masheds du continent. La sagesse qui se manifestait à ces assemblées était vraiment remarquable et une preuve de haut degré de civilisation des Malayens. Les phénomènes curieux de la nature n'y étaient pas seulement envisagés au point de vue physique, mais aussi quant à leurs correspondances spirituelles ; les explications restaient absolument dans le domaine des lois naturelles et de la raison. Cependant, personne ne fut capable d'expliquer les événements de ce jour. Le Kayi Katamandiputl, d'habitude pondéré, devint furieux. Il appartenait à la cent dix-septième dynastie, dont le registre généalogique était si grand qu'il fallait des milliers de scribes pour le tenir à jour. Pour devenir Doushi, il fallait pouvoir réciter tous les noms de ce monstrueux registre, dans l'ordre alphabétique, devant le MARABOUTI, ou conseil suprême, et cette seule récitation prenait trois jours. Le Kayi infligea aux Doushis les punitions les plus infâmantes et leur

enjoignit de fournir le soir suivant un rapport satisfaisant, sous peine d'être anéantis par la colère du Tout-Puissant.

Le lendemain, la nature semblait en proie à de terribles combats. Toutes les plantes baissaient la tête et les puissants arbres semblaient vouloir se faner. Les habitants de Malaya étaient comme paralysés, en sorte qu'il fallut des efforts surhumains pour accomplir la tâche du jour.

Au soir tous les phénomènes s'accentuèrent. L'embrasement était comme celui d'une fournaise ardente ; la chaleur et l'humidité s'accrurent jusqu'à semer une terreur indicible parmi les « Célestes ».

Les Doushis furent de nouveau convoqués pour faire part de leurs considérations scientifiques, mais aucun ne put fournir d'explication suffisante. Les punitions furent doublées et les Doushis menacés d'exil. A cette menace, leurs visages pâlirent, car ils savaient ce qu'elle signifiait.

Alors un des Doushis se leva et dit :

« Kayi Katamandiputl, souverain de Malaya, le royaume des Sphères Célestes successeur de Ma, le seul vrai Dieu, écoute ton dévoué Doushi, dont la langue n'est pas digne de lécher la poussière qu'ont foulée tes pieds. Ce serait, à la vérité, une faiblesse impardonnable que de rejeter la faute sur d'autres, mais à mon avis, la cause est imputable à cet ÉTRANGER qui dernièrement mit à l'ancre dans le Port du Nord et demanda à parler au roi. Cela lui fut naturellement refusé. Cet Etranger me semble en rapport avec les extraordinaires phénomènes. Lui et ses compagnons devinrent de plus en plus insolents dans leurs accusations, et maintenant ils se gaussent de notre impuissance et de notre incapacité à donner au peuple une explication suffisante. Ils estiment que les phénomènes en question sont les symptômes d'une catastrophe imminente qui doit affliger notre « sainte Malaya ».

— Et à moi, le seigneur des seigneurs, l'on m'a tu la présence d'un étranger dans nos murs, s'écria le Kayi, hors de lui. Comment un si misérable étranger peut-il atterrir sur la sainte Malaya et pénétrer dans nos portes, sans que la colère de notre Dieu et de ses armées d'Anges le détruise ? Comment serait-il possible d'atteindre nos côtes sans se servir de nos vaisseaux ? Aucun pays de la terre ne possède d'aussi excellents navires pour franchir les profonds océans. Où est le coupable ? Où est celui, qui vient nous dérober notre art et les acquisitions de notre pays ? Amenez-le ici, lui et ses compagnons, afin que la colère de Dieu se manifeste. Je veux le voir, afin que mes yeux approfondissent le secret de son cœur et anéantissent son âme ».

Lorsque les serviteurs eurent quitté la salle pour aller chercher l'étranger, le premier orateur se leva de nouveau et dit :

« Oublie mes infractions, ô mon Seigneur et mon roi, car mes fautes sont à mes yeux plus grandes que les dimensions de l'espace, mais il est de mon devoir de te rapporter ce que j'ai découvert. Cet étranger possède un navire bien meilleur que les meilleurs des nôtres et sa sagesse dépasse de beaucoup nos illustres connaissances. Il vient du pays de nos ancêtres pour réclamer son droit ; il est un descendant des ZENDEKL, qui ont jadis rétabli le culte du Seul Dieu.

— Silence, cria le Kayi, silence. L'exil sera ta punition, tu es un traître, Personne ne connaît le seul et vrai Dieu, excepté nous ; aucun pays ne peut fabriquer de produits techniquement supérieurs à ceux de la céleste Malaya, personne ne peut être plus sage qu'un descendant de la race des Kayis. Hors d'ici. Tu blasphèmes Dieu en présence de Ses représentants sur terre ».

Avant que l'orateur eût pu formuler un mot d'excuse ou d'explication, il fut saisi par les servi-

teurs et jeté en prison pour y subir diverses peines.

L'Etranger, en compagnie de quelques-uns de ses compagnons, fut introduit dans la « Chambre des Têtes Couronnées ». Cette salle était un chef-d'œuvre d'art et de splendeur qui narguait toute description. L'Etranger s'inclina poliment devant Sa Majesté et se présenta comme ZENDARA DE HYIM, du pays des indescriptibles montagnes dont les cîmes s'élèvent jusqu'aux cieux.

Qu'est-ce-qui t'amène ? lui cria le Kayi en se levant.

Mais comme Zendara avançait d'un pas en regardant sans broncher le roi dans les yeux, celui-ci se rassit.

(A suivre.) Dr O.-Z. HANISH.

RÉFLEXIONS

Nous n'aimons pas cueillir les fleurs, car ainsi nous arrêtons leur développement naturel. Il est infiniment plus beau, de pouvoir les admirer vivantes dans la nature. Nous ne devrions pas non plus mettre des bouquets de fleurs coupées dans nos appartements, ni nous en servir comme décoration pour nos fêtes. Par le fait que ces fleurs se meurent, elles dégagent des vibrations négatives.

Encore moins aimons-nous nous entourer de fourrures et de peaux de bêtes mortes, sous prétexte d'élégance. Un être affiné et sensible, s'en détourne instinctivement. Des millions d'animaux sont tués chaque année et souvent par des procédés horriblement cruels, à cause de la vanité des femmes.

A. M.

RENOUVEAU

Les ans passent, les croyances
disparaissent tour à tour.
Tout s'efface, sauf la Grâce,
la puissance de l'Amour.

Egoïsme, ruse, haine
tairont leurs cris discordants,
car l'Amour, brisant leurs chaînes
vibrera de divins chants.

L'Amour, rayonnant de gloire,
remplit l'homme de clarté,
rappelant la douce histoire
d'un séjour transfiguré.

Car l'homme — ô divin mystère !
apprend de l'Amour béni
qu'il doit transformer la Terre
en céleste Paradis.

(Avesta in Song, p. 125)

Chers amis ! Nous sommes heureux de pouvoir vous envoyer de nouveau notre petite Revue. Nous vous prions de lui réserver un accueil favorable et de la répandre autour de vous. Pour en assurer la continuation, nous vous serions très reconnaissant, si vous vouliez bien vous servir du bulletin de versement ci-joint, pour payer votre abonnement, qui s'élève à 5,50 fr.s., 550 fr.fr., 70 fr. belge par an. (Prière d'indiquer très clairement nom et adresse.)

Avec tous nos remerciements et vœux sincères de paix et de joie pour 1954.

Anne Martin

COURS ET CONFÉRENCES

PARIS — Cours et conférences chaque vendredi à 20 h. 30 à la Salle Mozart, 59, avenue Georges-Mandel (entrée : 35, rue Decamps). Métro : La Pompe.

GENÈVE — Réunion d'exercices chaque vendredi, à 20 h. 30, à l'Athénée, Salle de la Bibliothèque

---

LES CENTRES EN SUISSE ROMANDE

GENÈVE — Mme Anne Martin, Petit-Saconnex, chemin Etienne-Duval 8.

LAUSANNE — Mme K.Veyre «Vita Nova», 15, rue du Midi.

MONTREUX — M. Alfred Henry, 74, Grand-Rue.

NEUCHATEL — M. Pierre Matthey, 20, Chaussée de Boines.

LA CHAUX-DE-FONDS — Mlle Louise Moser, 25, Parcs.

BIENNE — Mlle Henriette Scheidegger, Haute-Route 65.

Les produits sont en vente :

GENÈVE
« Pro-Sana », 12, Chantepoulet
« Eaux-Vives Santé », 67, rue du Rhône
« Bonne Santé », 4, place de la Fusterie
« Alma », 5, quai de l'Ile
Le bon pain complet **« le Pain quotidien »** chez Baertschi, place des Eaux-Vives

LAUSANNE
« Vita Nova », 15, rue du Midi
« Bonne Santé », 6, rue Haldimand

NEUCHATEL
Mme E. Haneschka Concert 4

RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

GENÈVE	**« Au Coin joli »**, M^lle^ Schmedel, 12, Chantepoulet (près de la gare) **« Vega »**, Cerasoli-Bindschedler, 8, rue du Prince
LAUSANNE	**« Epicure »**, M^me^ Gabathuler, 7, av. Dapples

Pensions végétariennes pour les vacances

Chalet **« Mithra «**, ADELBODEN

« Soldanella », ELSIGBACH, Post Achseten, bei Frutigen, (Oberland bernois)

Famille Werner, SAUBRAZ-sur-Aubonne (Vaud)

Pour louer un chalet meublé, adressez-vous à M. Jean Baudat, photographe, LES DIABLERETS (Vaud)

PRODUITS RECOMMANDÉS
PAR L'ENSEIGNEMENT MAZDAZNAN

Ces produits d'hygiène sont de 1^re^ qualité garantis purs et exempts d'ingrédients chimiques et animaux. Ils sont dorénavant en vente et à commander chez M^me^ Lydia BANSI-AMANN, 105, Stampfenbachstrasse, Zurich.

Essence d'Eucalyptus d'Australie	fr. 2,70 —	4,—
Menphor	fr.	3,50
Petrolatum de Russie	3,—	1,50
Petrolatum au Pin	»	2,40
Petrolatum à la Rose	»	3,—
Crème Orientale	»	3,50
Essence végétale Mazdaznan	»	3,—
Lotion capillaire	»	3,—
Huile d'Amandes douces	»	3,—